



Facebook



P.4

熊貓激活九西  
吸百萬人振經濟

P.10

憧憬利好因素  
港股9月看漲



f lionrockdaily 香港仔

www.lionrockdaily.com

2024.9.2 | 星期一

逃避社交情緒波動  
專家籲父母多聆聽陪伴

# 辨識四大徵兆 紓解開學焦慮

今天是開學日，對於不少學生而言，可能要面對伴隨新環境和挑戰帶來的適應壓力。有社福機構日前梳理出學生在適應新學年時可能出現的4個異常信號，包括學習表現突然大幅下降、逃避社交、身體不適和情緒大幅波動，並提出相應的紓解貼士，以便家長及時察覺並做好應對。有臨床心理學家分享一宗剛升小學的個案，男孩對新環境嚴重不適應而抗拒上學，出現緊張並哭泣，甚至經常「瀨尿」，專家提醒家長開學初期需特別注意，並擔當正面、聆聽與陪伴的角色，減低學生開學焦慮。

**面**對新學年，部分學生或會感到混亂、焦躁、疲勞，甚至無助。聖雅各福群會青年服務分析指，一般來說學生主要有四方面的壓力，包括因學習程度加深或繁重功課考試造成的學業壓力；認識新同學和老師的人際關係壓力；調節作息平衡學業和活動的時間管理壓力；以及面對升中學或大學，就未來規劃作抉擇的壓力。

該機構指，面對壓力學生感適應困難實屬正常，最重要是給予時間和空間，但一旦出現以下4個異常信號，便要加緊注意。首先，若學生學業突然大幅退步或注意力散漫，說明學習動力或方法出問題，應檢討改進，找出適合的方式，並善用老師和同學協助，充分運用學校資源去提升學習效能，另可透過制訂合理作息計劃

等，分辨緊急和重要的事情，擬定優次，改善學習時間管理。

其次，若學生出現社交逃避和退縮行為，包括顯得孤獨，不願意與同學互動，甚至經常請假或逃課等，可能意味無法適應學習節奏或面臨某些困難，學生應盡量參與校園社團活動拓展社交圈，需要時更要與家人和朋友溝通。第三，若學生作息紊亂或身體不適，如失眠或嗜睡、胃口改變、頻繁的頭痛、胃痛等，可能是由壓力引起，亦反映潛在精神健康困擾，建議學生從生活習慣入手，保證充足睡眠，注意飲食均衡，多做適度運動。

## 有升小男生壓力下常「瀨尿」

第四個信號則是情緒大幅波動或持續

出現消極想法，例如容易低落或生氣，甚至異常暴躁，以及懷疑自身價值，變得偏執負面等。該機構強調，如學生的負面消極想法持續出現，甚至出現自我傷害行為，應盡快尋求社工協助；另外亦應嘗試採取成長型思維模式，看重提升空間和過程而非聚焦結果，並接納別人的反饋讓自己持續進步，並透過運動、靜觀練習等舒展身心，紓解壓力。

邁步兒童發展中心註冊臨床心理學家朱嘉麗指出，面對開學，緊張、焦慮、擔心等不安情緒是常見於學生身上的問題，她曾處理一宗從幼稚園升小一的個案，當中的小男孩因沒有相熟的幼稚園同學在小學同班，引致出現嚴重不適應的問題而抗拒上學，不但在情緒上出現極大焦慮、緊張並哭泣，身體上亦有不良反應，由朝到晚都會「瀨尿」。後來男孩家長從家教會認識了其他家長並訴說情況，獲悉原來兒子是害怕上學時沒人陪伴及玩耍，當中一位家長於是特意囑咐女兒多照顧和找這位男孩玩耍，結果不出一星期男孩的情緒大為好轉，更不再出現生理不適情況，「證明社交互動、有人陪伴，對小朋友適應新環境真的好有幫助。」

假期過後學童或需時間適應開學壓力。

學生在新學年迎來新挑戰。



■ 跨境學童需預留較多時間上學。



■ 運輸署料開學日交通繁忙。

## 開學日交通料繁忙 學生應提早出門

運輸署於開學日採取一系列措施支援路面交通情況，但亦呼籲學生應提早出門。發言人昨日表示，署方已提醒各主要公共運輸營辦商提供充足服務；檢視新學校鄰近交通和運輸安排，並將恢復服務學校區的特別路線；提醒提供接駁陸路口岸的本地

專營巴士及過境巴士營辦商，提供足夠服務予跨境學生。

九巴指，會重開多區合共30條學校路線服務，並於今早開出特別班次，覆蓋整個九龍和新界，包括觀塘、葵青荃、沙田、北區等人口密集地區，也會額外加強多條路線服務，並增強落馬洲邊境路線的服務，照顧

跨境學生需要。城巴則表示，學校路線即日起恢復周一至周五的上課日常規服務。

另外，教育局局長蔡若蓮昨透露，在結構性人口下降情況下，未來五年預計會有三、四間中學及小學陸續停辦，但強調局方不會主動「殺校」，亦不希望學校因收生不足而「搶學生」。

